



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

TAVUKLU BAMYA

2 adet kemiksiz tavuk budu (kuşbaşı doğranmış)
2 su bardağı Tukaş Bamyası Konservesi
2,5 su bardağı su
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 adet soğan (küp doğranmış)
1 adet domates (küp doğranmış)
1 adet havuç (ince julyen doğranmış)
1 yemek kaşığı Tukaş Domates Salçası
1 tatlı kaşığı Tukaş Biber Salçası
1 tatlı kaşığı tereyağı
Tuz, karabiber

Zeytinyağı ve tereyağını bir tencereye alın. Tavukları ekleyip soteleyin. Soğanları ilave edip beraberce pişirin. Salçaları ve domatesleri ilave edip biraz daha kavurun. Havuçları ve bamyaları ilave edin. Üzerine suyu ekleyin. Tencerenin kapağını kapatarak bamyaları bir taşım kaynatın. Sıcak servis yapın.

